

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *self disclosure* dengan kecemasan bertanding pada atlet sepakbola. Semakin tinggi *self disclosure*, maka kecemasan bertanding semakin rendah. Sebaliknya, semakin rendah *self disclosure*, maka kecemasan bertanding semakin tinggi.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, analisis data dan kesimpulan di atas, maka peneliti mengajukan saran-saran sebagai berikut :

1. Bagi subjek penelitian (Atlet Sepakbola)

Bagi atlet sepak bola harus mempertahankan *self disclosure* yang tinggi antara atlet dengan pelatih agar dapat bertukar pikiran dan mengungkapkan apa yang menjadi masalah atlet kepada pelatih.

Atlet disarankan agar bisa meningkatkan motivasi dalam bermain sepak bola dan memanfaatkan pengalaman selama bertanding sepak bola dan diharapkan akan mengurangi kecemasan dalam menghadapi pertandingan.

a. Bagi peneliti selanjutnya

Kepada peneliti selanjutnya yang akan meneliti dengan tema yang sama penulis menyarankan meneliti faktor lain yang mempengaruhi kecemasan bertanding, diantaranya pengalaman bertanding, perbedaan jenis kelamin, ketakutan kecemasan bertanding, dan cabang olahraga yang lain.